



福祉センターの自主事業  
癒しと元気のやすらぎの時間

☎福祉センター「やすらぎの里」 ☎78・0294

福祉センターでは、さまざまな自主事業を行っています。各教室の申し込みは、福祉センターまでご連絡ください。

リハビリ教室

整形外科医の指導による病後のリハビリや健康維持のための教室です。

■開催日 毎月第1・3水曜日  
■時間 午後1時30分～3時

気功・太極拳教室

■気功

中国で健康への効果が実証され、ストレス解消や自然治癒力の増強に効果的と言われています。

■太極拳

緩やかな円運動は、強くてしなやかな体を作り、体内の生体バランスを理想的に整える効果があります。

■開催日 毎週金曜日  
■時間 午前10時～11時30分

いきいきライフ調理実習教室

生活習慣病の予防と改善を目的とした、栄養士の指導による

■いきいきライフ調理実習予定

実施日	テーマ
2019年 6月27日(木)	減塩を考える
7月25日(木)	食物繊維を取ろう
8月29日(木)	ダイエット、適正体重を考える
9月26日(木)	筋肉をつける食事
10月31日(木)	コレステロールを下げる食事
11月27日(木)	発酵食品を取ろう
12月26日(木)	フレイルにならないために
2020年 1月30日(木)	野菜を取ろう
2月27日(木)	災害食を作ろう
3月26日(木)	糖尿病食とは

減塩・低カロリー・低コレステロールメニューなどの調理実習です。

■定員 先着20人  
■時間 午前9時30分～午後1時30分(以降後片付け)  
■参加費 500円

健康体操講座

ストレッチ・腹筋・背筋などの運動で、腰痛や肩こりを予防し、健康な毎日を過ごしてみませんか。

■開催日 毎月第2水曜日  
■時間 午後2時～3時30分  
■持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ

施設の貸出しなどについて

1. 図書室の利用案内

図書室に遊びに来ませんか？30,000冊の書籍が、皆さんをお待ちしています。図書のリクエストも随時受け付けています。

■時間 午前9時～午後5時  
■貸出し 1回5冊まで 最長1カ月間

2. 浴室

大きな風呂でゆったりとくつろいでみませんか。

■利用可能日 火・木・土曜日  
■時間 午前9時30分～午後3時

■料金 200円(町内の方) 300円(町外の方)

※お気軽にご利用ください。



令和元年5月分  
入札結果

☎総務課 契約管財係 ☎77-3907

開札年月日	工事(業務委託・物品)の名称	工事(業務委託・物品納入)の箇所	落札価格(円)(消費税除く)	請負額(円)	契約の相手方
5月9日	町道02-006号線 測量及び道路詳細設計業務委託	芝山町岩山地内	5,900,000	6,372,000	(株)ボーソーテック 多古支店
	町道1BL-0002号線(白栴大橋) 橋梁補修設計業務委託	芝山町大里地内	5,290,000	5,713,200	国際航業(株) 千葉支店

## 人権擁護委員が委嘱されました

☎総務課 行政係 ☎77-3901



萩原 道夫さん



簾 節子さん

平成31年4月1日付けで萩原道夫さん（再任）と簾節子さん（再任）が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。任期は3年となります。

人権擁護委員は、いじめ・家庭問題など人権上の相談を毎月福祉センター「やすらぎの里」で行っておりますので、お気軽にご相談ください。（22ページくらしの広場参照）

## 各部活動が奮闘、 芝山中学校生徒たちの活躍!

4月以降各地で行われた山武郡市中学校春季大会において、各部活動に所属する芝山中学校の生徒たちが日頃の練習の成果を十分に発揮し、以下のとおり優秀な成績を収めました。

### 【陸上競技部】

共通男子400m **第1位**  
3年生 御簾納 音穂 さん

【剣道部】（予選リーグ 2勝1敗、決勝トーナメント 決勝で惜敗）

女子団体 **準優勝**



## 芝山町の空手家が大活躍!

「空手道 白真会」に所属している少年少女の空手家たちが日頃の鍛錬の成果を発揮し、下記のとおり各大会で優秀な成績を収めました。

### 『国際ジュニアユース空手道選手権大会（カナダ国際大会出場権選抜大会）』

- ・新人戦の部 【小学1年男子】**優勝** 堀越 結斗（写真左から3番目）【小学1年女子】**優勝** 安達 梨愛奈（写真左から2番目）【幼年の部】**第3位** 安達 龍一（写真左）【小学5年男子軽量級】**第3位** 菊地 悠義（写真右）
- ・国際ジュニアユースクラス 【10～11歳女子-35kg】 **準優勝** 吉川 穂佳（写真右から3番目）  
※吉川さんは見事、11月に開催されるカナダ国際大会への出場権を獲得しました（創部以来初めての快挙）。

### 『東都空手道選手権大会』

- ・新人戦の部 【女子クラス 重量級】 **第3位** 郡司 遥（写真右から2番目）

### ＜第4回空手道連盟 無限 大演武祭開催のお知らせ＞

世界王者が魅せる演武を披露する「大演武祭」が以下のとおり開催されますので、ぜひご来場ください。

- 開催日時 6月8日(土)  
9時40分（開場）、10時（開演）
- 会場 芝山文化センター
- 入場料 無料
- 出演 空手道 無限勇進会、拳蹴武会 中島道場、  
空手道 白真会
- 問合せ 空手道 無限勇進会 事務局  
☎0475-55-4771

